




Linsengericht mit brauen Linsen und Karotten

Element	Zutaten	Zubereitung
F		In einem heissen Topf
E	Sonnenblumenöl	erhitzen, auf mittleres Feuer zurückstellen, damit die Gewürze nicht verbrennen
M	Wenig geriebenen Ingwer; Cumin	sanft anbraten
W	1-1 ½ Tassen braune Linsen (gewaschen)	dazugeben
H	wenig Dinkelschrot	(kann auch weggelassen werden)
F	3 Tassen heisses Wasser E: Karotten in Stücken	dazugeben; weiteres heisses Wasser dazugeben, wenn nötig; etwa 60 Minuten köcheln (Dampf 20 Minuten)
F	Bockshornkleesamenpulver Kurkuma	Würzen
E	Etwas Vollrohrzucker	dazugeben
M	Koriander	dazugeben; weitere 10 Minuten köcheln, bis alles gar ist
W	Salz	zugeben
H	Mit wenig Essig abschmecken Mit Salz, Kurkuma, Cumin, abschmecken	

Kulinarische Empfehlungen

Dazu passt knackiges Gemüse, Reis, Polenta, Salat, Kresse, Sauerrahm oder Joghurt. Hülsenfrüchte sollten wegen der Verdaubarkeit nur 1/3 des Gerichtes ausmachen.

	<p>Wirkung: erwärmend und nährend; gut bei Qi- und Yang-Mangel von Milz und Nieren; bei Abwehrschwäche, Kälteempfindlichkeit;</p> <p>Bei Yin-Mangel weniger scharf würzen (Ingwer weglassen) und mehr frisches dazunehmen.</p>
---	---